

Wstęp • 10

Część

Plan działania • 13

1

- 1 Czym jest przewlekły stan zapalny • 15
- 2 Dobre nawyki żywieniowe dla poprawy zdrowia • 25
- 3 Przeciwzapalne plany dietetyczne • 47

Część

Przepisy • 75

2

- 4 Koktajle i napoje • 77
- 5 Śniadania • 93
- 6 Przekąski • 117
- 7 Zupy i gulasze • 135
- 8 Sałatki i przystawki • 159
- 9 Dania wegetariańskie • 185
- 10 Dania rybne • 213
- 11 Dania z mięsa i drobiu • 243
- 12 Desery • 275
- 13 Sosy, dressingi i dodatki • 293

Podziękowania • 313

Załącznik A: Tabele konwersji miar • 314

Załącznik B: Parszywa dwunastka i Czysta piętnastka • 316

Bibliografia • 318

Indeks przepisów • 322